



168

Virtual School
Chef



Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

ซูชิโรล (Sushi Roll)



ศรคมฐ์ แก้วเสมอตา (เชฟราม)



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)

- ❖ เต้าไฟฟ้า
- ❖ หม้อหุงข้าว
- ❖ หม้อ + ท็อปพี
- ❖ กระทะ + ตะหลิว
- ❖ แผ่นม้วนซูชิ
- ❖ ถ้วยตวง ช้อนตวง
- ❖ ชามผสม + ไม้พาย
- ❖ มีด + เขียง
- ❖ ช้อนขนาดต่างๆ
- ❖ แปรงทา

วัตถุดิบ



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



อุปกรณ์



เตาไฟฟ้า





อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



หม้อ + ทัพพี

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



กระทะ + ตะหลิว

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



ชามผสม + ไม้พาย

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



มีด + เขียง

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



ถ้วยตวง + ช้อนตวง

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



แปรงทา

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



อุปกรณ์



ช้อนขนาดต่างๆ



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



เสื่อม้วนซูชิ

อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



อุปกรณ์



หม้อหุงข้าว





วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)

ข้าวปั้นซูชิ

- ❖ ข้าวญี่ปุ่น 2 ถ้วย
- ❖ น้ำส้มสายชูหมัก ½ ถ้วย
- ❖ น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย
- ❖ สาหร่ายคอมบุ 10 กรัม

วัตถุดิบ





วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)

- ❖ สาหร่ายโนริ
- ❖ ไข่กุ้ง
- ❖ วาซาบิ
- ❖ แต่งกวาญี่ปุ่น 2 ลูก
- ❖ ไข่ไก่
- ❖ โชยุ
- ❖ มายองเนส
- ❖ ไข่ปลาแซลมอน
- ❖ ปลาดิบ
- ❖ เกล็ด
- ❖ ขิงอ่อน
- ❖ มิริน
- ❖ มะนาว 1 ลูก
- ❖ สาเก
- ❖ ต้นหอม
- ❖ น้ำมันพืช
- ❖ ใบโอบะ

วิธีทำ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



สาหร่ายโนริ

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



แตงกวาญี่ปุ่น

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



มายองเนส

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



เกลือ

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



มิริน

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



สาเก

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



โชยุ

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



ไข่กุ้ง



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



ไข่ไก่



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



ไข่ปลาแซลมอน



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



ซิงอ่อน

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



มะนาว

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



ต้นหอม

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



ใบโอบะ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



ข้าวญี่ปุ่น

วัตถุดิบ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



น้ำส้มสายชูหมัก



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



น้ำตาลทราย



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



สาหร่ายคอมบุ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



น้ำมันพืช



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



วาซาบิ



วัตถุดิบการทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)



วัตถุดิบ



ปลาดิบ





วิธีทำ ซูชิโรล (Sushi Roll)

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. ซาวข้าวสารญี่ปุ่น 5 น้ำจนใส แล้วแช่ไว้ในน้ำเปล่า 15 นาที เทน้ำออก จากนั้นพักข้าวสะเด็ดน้ำอีกประมาณ 15 นาที
2. หั่นขิงและแตงกวา
3. โดยตอกไข่ไก่ 4 ฟอง เติมมิริน น้ำตาลทราย โชยุ และตีไข่

วิธีทำ

1. หุงข้าว โดยการนำข้าวสารญี่ปุ่นใส่หม้อ เติมน้ำเปล่าลงไป ปิดฝา
2. ทำขิงดอง โดยการนำน้ำส้มสายชู น้ำตาล บีบมะนาวลงไป
3. ระหว่างรอข้าวสุก ก็ทำการตั้งไฟอ่อนๆ ผสมน้ำส้มสายชูหมักผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟ
4. เมื่อข้าวสุกดีแล้ว ก็เติมน้ำส้มสายชูหมักที่ผสมแล้วลงไปบนข้าว ค่อยๆ คนให้เข้ากัน ผสมเสร็จตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
5. ทำไข่หวาน โดยนำไข่ไก่ที่ผสมไว้ ลงไปทอดในกระทะ จากนั้นใช้ตะหลิวตลบบริมๆ แล้วพับทบมาเรื่อยๆ นำมาหั่นเป็นท่อนๆ
6. ปั้นข้าวญี่ปุ่นเป็นก้อน ล้อมรอบด้วยสาหร่าย จากนั้นใช้ช้อนตักไข่กึ่ง และไข่แซลมอนลงไป